

VITALITÁSGENERÁTOROK

A vitalitásgenerátorok természetes életerőfejlesztők. Az elnevezés az egészségpszichológiából ered, Mc.Dermott és O'Connor nevezte el így azokat az erőforrásokat, amelyek minden ember rendelkezésére állnak, a mindennapok tartozékai, csupán csak tudatosítanunk kell ezek egészségvédő, jó közérzetben tartó hatásait. Az egészségtudatosság fogalma az embernek önmagáért, épsége megőrzéséért vállalt felelőssége, amely azt kívánja, hogy gondoskodjunk mi magunk jó közérzetünkről, testi-lelki és kapcsolati egyensúlyunkról (self management).

Az egészség jeltelen. Hiánya, zavara esetén diszkomfortérzést élünk át, fájdalmat és egyéb tüneteket, ezek a megrendült egészség jelzései. Talán éppen az egészség jeltelensége miatt oly nehéz valami olyanért fáradoznunk, amelyet zavartalanul birtokolunk és ezért aligha hihető, hogy egyszer elvezíthetjük a jó állapotot.

Ezért használja szívesebben az egészségpszichológia az életminőség fogalmát, ebben ugyanis az étellel és állapotunkkal való elégedettségünk is kifejezésre jut. Amikor a vitalitásgenerátorokat számba vesszük, az egészséggel kapcsolatos szubjektív jóllétérzés (HRQOL, azaz Health Related Quality of Life) optikájából, az étellel való személyes elégedettség felől közelítjük egészség-állapotunkat.

Természetes életerő fejlesztőink közös jellemzője, hogy a szervezet biológiai rendszerének szintjén egyensúlyhoz vezető, kedvező folyamatokat indítanak el, és tartanak fenn (pl.immunstimuláció, endorfin termelés, vegetatív egyensúly, a szervi működések harmonizálása). Az immunrendszer szerepét különösen fontos kiemelnünk. Testi szinten az a feladata, hogy felismerje, mi saját és mi az idegen (betolakodó vagy valamely szándékkal betelepülő). Ami nem mi vagyunk (ami nem tartozik a testünkhöz), azt az immunrendszer eltávolítja. Azt teszi, amit önszemlélsünk kezdetén pszichikai énkünk, határt von az „én” és mások között. Az egészség nem csak lelki értelemben jelent körülhatárolt öntudatot (szelfet), hanem testi, fiziológiai szinten is. A sejtes immunitás (idegen felismerő képesség és védekezés) valamint a humorális immunitás (speciális sejtteink antitesteket, az antigének, azaz kórokozók likvidálására alkalmas nagy molekulákat termelnek) együttes erővel védik a sajátot, a szervezeti világ épségét. Ha öt érzékünk mellett az intuíció a hatodik, akkor azt is állíthatjuk, az immunrendszer a hetedik: öntudatunk, önérzésünk (sense of self) szerves része. Az immun

épség és a testi-lelki szelf összhang tehát az életerő források szempontjából különösen fontosnak tűnik.

A természetes életerő fejlesztők gazdag világából három fontos képességet illetve ehhez hozzásegítő ingerforrást emelünk ki. Ezek: a kacagás, kocogás és érintés.

A szlogenszerű felsorolás természetesen többet tartalmaz, mint az irányadó szavak, így kifejtésük során láthatunk rá összetettségükre, sőt fontosságukra is.

1) KACAGÁS, azaz életderű, mosoly, nevetés, vicc, humor, optimizmus

A mosoly és nevetés mélyen ösztöngerjedésű, biológiai gyökerű, genetikailag kódolt, egyszersmind magasröptűen humán érzelmkifejező, kommunikációs jelenségek. Mindkettőhöz általában kellemes érzések kapcsolódnak, noha széles érzelmi spektrumot foghatnak be (pl. kínunkban is nevelhetünk, a kinevetés pedig kiközösítés értékű lelki fájdalmat okozhat.) A nevetést zsigeri kocogásnak is nevezhetjük, mivel a hahota a rekeszizom ritmikus mozgása révén finoman masszírozza beleinket, elősegítve a bélperisztaltikát. Az ütemesen kiengedett hangok (ha-ha-ha) „muzsikája” jókedvre derít, benne a létezés derűje kap hangot. Ma már önálló tudomány-ággá nőtt a gelotológia (gelosz nevetést jelent görögül), a tudomány üzenetei gyorsan népszerűvé váltak és ezerszámra jöttek létre hahota klubok a világon, felismerve a nevetés fontos testi-lelki hatásait.

A szervezetünkben előidézett változások között első helyen áll a feszültségoldás, amelyben a játék öröme, a szenvedés keserősége, a paradox humor, de a szorongás feloldása is bennfoglalt. A nyújtott típusú kilégzés szívritmus csökkentő hatást generál, így nyugtató szerepet tölt be. A test teljes izomzata részt vesz a nevetésben, ezért a vérkeringés is jelentősen változik, az aktiválódó pozitív érzelmek kiszorítják az esetleges negatívakat, így azok nem keltenek zavart a szív- és keringési rendszerben. Az immun-aktivitás erőteljesen fokozódik, nő a természetes ölősejtek (natural killer) és limfociták száma, a nyálban az immunglobulin A szint emelkedik. Húsz perc nevetés (pl. humoros film nézése) után ez a hatás mérhető és órákig fennmarad. Cukorbetegknél a vércukorszint emelkedés mértéke kisebb. Általános hatás az endorfin szint (örömhormon hatás) növekedése.

A nevetés társas történés, ragályos, önmagát erősítő, néha extatikus, a feszültségek kisülése olykor a zárizomzatot is próbára teszi. Lelelki szempontból együttes élmény. A kapcsolatfelvétel fontos üzenője, de kapcsolatfenn-tartó és atmoszféra teremto, hangulati olajozószer is, a bizalmas közeledésben feszültségoldó vagy éppen a bizalmaskodásban határsértő. Az összenevetésnek békítő funkciója van, a mosoly lelki simogatás értékű. Nevetéssel

tudunk a legsajátosabban minősíteni másokat, a kinevetés megaláz, a ránevetés megerősít, a tapssal kísért nevetés nagy dicséretnek számít, a nevetéssel békíteni is tudunk, enyhítjük a feszültséget.

A nevetetés önálló professzió. Nevettet bennünket a bohóc, a komikus, a humorista, a parodista, a komédiás. Nevethetünk a tréfán, viccen, paródián, komédián, élcen, irónián, groteszken, szójátékon, szarkazmuson és akasztófa-humoron is.

A vicc és humor a lelki feszültséggel való elbánás, a megküzdés eszköze is. A vicc csattanója agresszív feszültséget old ki belünk, a humor pedig a megoldhatatlannak látszó, „végzetes” helyzeteket állítja a feje tetejére és derűt, fényt visz a sötét és kilátástalan helyzetbe. A münchauseni „képtelen” tettek a lehetetlennel való emberi megküzdés ígéretei. A humor felemel, a felülemelkedés pedig feloldja a lelki sötétséget, természetes antidepresszáns. Ezért nevezhetjük a humoristákat civil lélekgyógyászoknak. A bohócdoktorok áldásos ténykedése segíti a gyermekek gyógyulását, biológiai és pszichikai szempontból egyaránt segítik az állapot elviselését. A nevetés-terápiát Robert Olden amerikai pszichiáter népszerűsítette, a hahotaklubokat pedig Mádan Kataria indiai orvos szervezte meg elsőként a világon. Michael Titze német orvos a bohóc piros orrát veteti fel a gyermekekkel, így segíti őket olyan szerepváltáshoz, amelyben őszinték, nevetésükben is felszabadultak.

Az optimizmus, amely a lehető legpozitívabb végkifejletek elvárására való hajlam, bizonyítottan egészségvédő képesség. A Harvard egyetemen 25-től hatvan éves korukig követték egy évfolyamnyi felnőttet, aszerint, hogy optimista vagy pesszimista alapbeállítottságuk mit változtat testi, lelki és kapcsolati egészségükön. A pesszimistáknál már 40-45 éves korukban olyan erős egészség hanyatlás állt be az optimistákkal szemben, hogy az összefüggés erősebb volt, mint a dohányzás és tüdőrák közötti kapcsolat.

Nem kétséges, hogy a mosoly és nevetés hatékony vitalitás-generátorok, amelyeket nem érdemes nélkülöznünk vagy korlátoznunk. Élünk hát vele szabadon!

2) KOCO GÁS, azaz fizikai élénkség, mozgékonyság, testi aktivitás, „kondicionálásmódok”.

Leghasznosabb testi közérzetjavító eszközünk a testmozgás, testedzés. A kocogást James Fixx nevéhez köthetjük, aki a hatvanas évek Amerikájában a szívinfarktus megelőzésére vezette be a rendszeres napi futást, kocogást. A mozgalom világsikerré terebélyesedett. Egy kínai orvos, aki az USA-ban végzett kutatómunkát, a tévék fájdalomtürelését tanulmányozva 1975-ben felfedezte az endorfinokat, azaz a szervezet által termelt saját morfiomot, mely ötvenszer erősebb a szintetikusnál. Fixx pedig kimutatta, hogy a futás,

kocogás endorfin termelést stimulál, így a szervezetbe kedélyjavító és fájdalomcsökkentő anyagok kerülnek, melyhez a hozzászokás gyorsan kialakul, így a futástól is függővé válhat az ember.

A ritmus-kutatás azt igazolta, hogy minden ritmikus egyenletes mozgás kiváltja az endorfintermelést, ha bizonyos ideig (időtartamban) művelik (kerékpározás, trambulinozás, tánc, aerobic, stb.)

A külső szférikus és a belső szervezeti ritmusfolyamatok összehangolását a szervezet fontos pacemakerjei (ritmus-szabályozó saját központjai) végzik, amelyek a belső egészség-ritmus beállításáért és fenntartásáért is felelősek. Ilyenek vannak a látóideg pálya kereszteződése fölött (ezek a nappal és éjszaka fényviszonyai szerint irányítják a szervi aktivitást), de még a memória bevésési folyamatokat is a hippocampus nevű szürke állományú agyterület szeptumában lévő ritmusgeneráló sejtek szabályozzák. Több ilyen ritmus központ is van a testben. A testi mozgás agyi ritmusérzékelése a vegetatív működéseket harmonizálja, az immunrendszert stimulálja, az endorfintermelést fokozza, így testi-lelki „feldobószer” szerepét tölti be. Ilyen funkciója van az újabban divatszerűen terjedő nordic wokingnak, az északi séta nevű síbotos kocogásnak is. Rövidített síbottal hangsúlyozhatjuk a mozgásritmust, így célszerű sétálni, miközben csodálatos szervezeti funkció-harmonizálódás következik be. Napi negyedórás sétával nem csupán ötszáz kalóriát égetünk el, hanem még az élettartam kilátásainkat is megnöveljük, segítve a szervezeti harmónia kialakulását. Az „edzés” a rendszereséget és a befektetés óvatosságot növelését feltételezi, egészen a természetes terhelhetőségi határokig. A túlzott igénybevétel káros. Csak mértékletes mozgásprogram esetén mérhetünk immunfunkció erősödést, interferon aktivitást, szorongáscsökkenést és a diszfória, kedvetlenség eltűnését. Az élvezetes testmozgás egyszerre kellemes és hasznos, az aerob (a szervezetet oxigénnel dúsító) mozgásformák felfokozzák a vitális folyamatokat, növelik a szervezet ellenálló képességét és javítják a kedélyállapotot.

3) ÉRINTÉS (testi-lelki kontaktusképesség, simogatás, fizikai érintkezés, ölelés).

A kapcsolat, kötődés és a társ érzelmi jelentőségének kifejezésére a testi kontaktus kínál lehetőséget. A fizikai „hozzáérésnek”, simogatásnak az egészségvédelemben játszott szerepére egy véletlen világított rá. Amerikai egyetemi hallgatók az Ohioi egyetemen nyulak koleszterinszintjét vizsgálták az étrenddel szoros összefüggésben. Mérték a koleszterindús étrendnek az érkárosító, érelzáródást okozó hatását. Egyetlen kísérleti csoportban azonban nem károsodtak a nyulak, akármilyen ételt fogyasztottak. Kiderült, hogy a hallgatók ebben a csoportban azzal játszottak, hogy etetéskor rendszeresen

simogatták a nyulakat. Megismételve a kísérletet tudatosan simogatták az állatokat, amelyek így sokkal csekélyebb károsodást mutattak, mint „kezeletlen” társaik.

A bőrünk maga is határszerv. Embriónális szövete az ektoderma, amelyből az idegrendszer is kibontakozik. Így a kültakaró kihelyezett idegrendszernek is felfogható. Az újszülött fogóreflexe és Moro féle átkarolási reflexe a kapaszkodásos kontaktus szerepét igazolja, a megkapaszkodás pedig a főemlősök fontos túlélési viselkedése. Embernél is működik, de a test szőrhiánya már nem teszi teljessé a kielégülést. Ezt pótolja a baba a szőrös puha holmik kedvelésével, a saját pléd vagy kendő, maci vagy plüssjáték ragaszkodó szeretetével. Orrát csiklandozza kitépett szőrrel, miközben ujját szopja, az érintés vágya így teljesülhet, ha nincs az anya testi közelségében. Bizonyított tény, hogy a simogatott és ringatott csecsemők idegrendszerei fejlődése kedvezőbb, stressz tűrése fokozott, ellenállóbbak a zavaró behatásokkal szemben, mint érintés-hiányos társaik. A kisagyi sejtek fejlődése is érintés és ringatásfüggő. Az érintés érzelmi táplálást jelent. Felnőtteknél a puszi, simogatás, érintés immunstimuláns, gyermekeknél a hát vakarása, a test „döngönyözése”, birkózással testérintése egészség megőrző és szervezeti védekezést fokozó hatású.

Az örömhormon termelésnek is egyik fontos aktiváló ingere az érintés. A „karban tartás” kifejezésben benne rejlik az ölelő karok által nyújtott jó közérzet. Eric Berne kanadai pszichiáter azt igazolta, hogy még az ütéses érintés is jobb, mint a semmilyen, mert a stroke (az angolban simogatást és ütést egyaránt jelent) életben tartó ingere az emberi lénynek. Gyermekeknek, felnőtteknek, idősnek egyaránt fontos inger az érintés. A végfázisban pedig szavak nélkül is üzenet a szeretetről, a lelki összetartozásról, az érzelmi kötélekek fontosságáról.

Összegezve megállapíthatjuk, hogy a vitalitásgenerátorok előnye: mindennapi életünk szerves részeként léteznek (mosoly, kacagás, vicc, humor, derű), de könnyen azzá is tehetők (testmozgás, kocogás, séta, testi aktivitás). Társas közegben művelhetők leginkább (együttes nevetés, társas humor, csoportos mozgástréningek, tánc, ölelkezés, egymás érintése, a szeretet testi kifejezése), mindezek áttörik a magány fájdalmas falait. Végül soron olyan örömforrások, amelyek természetes ön- és közösségépítő erők. Értelmet és örömet adnak életünk mindennapjainak, ezért valóban „életerő serkentők”. Ha igazán szeretjük az életet, akkor nem nélkülözhetjük jelenlétüket.